



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	50	×	8	1	0' 55"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	200	×	9	1	3' 20"	奇数 スイム 偶数 パドル	1800	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 05"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	200	×	7	1	3' 45"	奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:26:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	50	×	7	1	1' 10"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	350	0:08:10
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	200	×	7	1	3' 55"	奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:27:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:55

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	50	×	6	1	1' 15"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	300	0:07:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	200	×	7	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	50	×	7	1	1' 20"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Main-S①	200	×	6	1	4' 15"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:50

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	50	×	6	1	1' 30"	奇数 げんこつ 偶数 パドル掴んで	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Main-S①	200	×	5	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 パドル	1000	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50